

Totul despre minerale

Mineralele sunt componente esențiale ale unei diete sănătoase. Pentru majoritatea au fost determinate dozele necesare zilnic în dietă – dozele care la majoritatea persoanelor permit menținerea stării de sănătate.

Indivizii care suferă de anumite boli au necesități mai mari sau mai mici decât aceste cantități recomandate.

Consumul unor cantități prea mari sau prea mici din anumite minerale poate conduce la apariția bolilor nutriționale.

Persoanele cu o dietă echilibrată, care include alimente variate, au risc scăzut de a face o boală nutrițională sau de a prezenta deficit pentru un anumit mineral major, **cu excepția fierului sau iodului.**

Însă indivizii care urmează diete restrictive pot să nu consume cantități suficiente dintr-un anumit mineral. Este, de exemplu, cazul persoanelor vegetariene, inclusiv cei care mănâncă ouă și lactate, care se pot confrunța un risc crescut de **deficit de fier.**

Ingestia unor doze foarte mari de suplimente cu minerale, fără indicație medicală, poate avea efecte toxice.

Clasificarea mineralelor

Mineralele se împart în două categorii: **minerale esențiale și oligoelemente.**

- ✓ Minerale esențiale (macrominerale, macroelemente) - din această grupă fac parte: calciul, magneziul, sodiul, potasiul, fosforul și clorul.
- ✓ Microminerale (oligoelementele) - din această categorie fac parte: fierul, cobaltul, cuprul, iodul, manganul, seleniul, zincul și molibdenul.

Cele mai importante minerale

Calciul - intră în componența oaselor și dinților și este esențial pentru procesele de creștere, transmiterea impulsului prin fibrele nervoase, funcționarea normală a mușchilor, coagularea sângelui și transportul substanțelor prin membranele celulelor.

Clorul - ajută la sinteza acidului clorhidric în stomac și se află în strânsă relație cu sodiul și cu potasiul pentru îndeplinirea funcțiilor acestora. De asemenea, clorul are acțiuni depurativă asupra ficatului, contribuie la formarea oaselor, a dinților și a tendoanelor, reduce nivelul glicemiei al colesterolului din organism.

Cromul - este implicat în metabolismul glucidelor, lipidelor și acizilor nucleici, intervenind în reglarea secreției de insulină. Acest mineral este benefic pentru persoanele care suferă de diabet și ajută la controlarea nivelului de zahăr din sânge.

Cuprul - intră în componența mai multor enzime și proteine ale corpului, având un rol, deosebit

de important în oxidarea fierului, oxidarea tisulară, apărarea antiinfecțioasă și diverse reacții chimice din corp. În același timp, cuprul ajută la formarea celulelor sangvine roșii și reduce încărunțirea părului.

Fierul - intervine în transportul oxigenului, intrând în componența „cărăușilor” aflați în sânge (în globulele roșii) și mușchi, participă la reacțiile de oxidare celulară și la apărarea antiinfecțioasă, asigură performanțe fizice și intelectuale optime.

Fluorul - este un microelement cu acțiune benefică asupra smalțului dinților, conferind o rezistență maximă împotriva cariei dentare. Deficitul de fluor poate duce la un risc crescut pentru apariția cariilor dentare, crește șansele de osteoporoză și fracturi.

Fosforul - se află și el, alături de calciu, în structura oaselor și dinților, dar pe lângă aceasta este un component al membranelor celulare și joacă numeroase roluri în circuitele metabolice ale organismului.

Iodul - ajută la funcționarea normală a glandei tiroide, prezența lui fiind esențială pentru creșterea și dezvoltarea corporală și, la adult, pentru desfășurarea normală a circuitelor metabolice ale organismului.

Magneziul - participă la transmiterea semnalului activator de la fibra nervoasă spre mușchiul care îi este subordonat, precum și la contracția musculară propriu-zisă și activează multiple enzime celulare și căi metabolice ale corpului uman.

Manganul - este un oligoelement important pentru organism, în special datorită efectelor benefice asupra memoriei și pentru înlăturarea senzației de oboseală. De asemenea, manganul ajută la fixarea calciului și a fierului în organism, ajută digestia, accelerează arderile și are rol deosebit de important în activitatea glandelor endocrine, dar și în cea sexuală.

Potasiul - este un mineral cu rol fundamental pentru organism, deoarece intervine în toate procesele metabolice și ajută la buna funcționare a mușchiului cardiac, precum și a creierului. Potasiul sporește diureza și ajută la eliminarea sodiului, care este frecvent în exces în corp, asigurându-se astfel o eliminare eficientă a toxinelor și o activitate normală a glandelor suprarenale.

Seleniul - este un mineral deosebit de important de protecție împotriva efectelor radicalilor liberi, precum și cu o capacitate extraordinară de a regla funcțiile tiroidei și de a întări sistemul imunitar. De asemenea, un aport suficient de seleniu poate scădea semnificativ riscul de cancer, boli cardiovasculare și are capacitatea de a reduce cantitatea de mercur din organism.

Sodiul - este unul dintre electroliții importanți din organism, care contribuie la reglarea presiunii sanguine și a volumului de sânge, la transmiterea impulsului nervos, la realizarea contracției musculare și la multe alte funcții.

Siliciul - este un mineral important pentru dezvoltarea osoasă, menținerea unghiilor, părului și dinților puternici, prin acțiunea enzimei pe care o produce și care ajută la formarea colagenului din oase, cartilajii și țesutul conjunctiv. De asemenea, siliciul contribuie la creștere și dezvoltare și joacă un rol de neînlocuit în prevenirea îmbătrânirii.

Sulfur - este un mineral cu rol important în dezvoltarea cartilagiilor, tendoanelor și ligamentelor, care ajută la încetinirea impulsurilor nervoase care etransmit durerea, reducând astfel această senzație.

Zinc - reprezintă un constituent esențial al sistemului enzimatic celular, este implicat în metabolismul vitaminelor și proteinelor, are rol antioxidant și stimulează sistemul imun.